Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное автономное нетиповое
образовательное учреждение
«Краевой центр образования»

СОГЛАСОВАНО Методическим советом КГАНОУ «Краевой центр образования» Протокол № 10 от 20.08.2020	СОГЛАСОВАНО Педагогическим советом КГАНОУ «Краевой центр образования» Протокол №1 от 27.08.2020	УТВЕРЖДЕНО Приказ №193/1 от 28.08.2020 Генеральный директор КГАНОУ «Краевой центр образования» Э. В. Шамонова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности
«Киокусинкай каратэ»

Возраст обучающихся: 6-8 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:
Дыбский Владислав Максимович
педагог дополнительного образования
КГАНОУ КЦО

Хабаровск, 2020г.

Информационная карта программы

1	Ведомственная принадлежность	Министерство образования и науки Хабаровского края
2	Наименование учреждения	Краевое государственное автономное нетиповое образовательное учреждение «Краевой центр образования» (КГАНОУ КЦО) г. Хабаровск
3	Дата образования и организационно-правовая форма	Краевое государственное автономное нетиповое образовательное учреждение «Краевой центр образования» осуществляет свою деятельность с 2014 г. в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации», Уставом краевого государственного автономного нетипового общеобразовательного учреждения «Краевой центр образования» (Изменения от 27.02.2019).
4	Адрес учреждения	680023, г. Хабаровск, ул. Морозова Павла Леонтьевича 92Б, e-mail: pr@nashashkola27.ru
5	ФИО педагога	Дыбский Владислав Максимович
6	Образование	Высшее
7	Должность	Педагог дополнительного образования
8	Полное название образовательной программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Киокусинкай каратэ»
9	Тип программы	Одноуровневая Уровень обучения: «стартовый»
10	Цель программы	Создать оптимальные условия для возможности реализации физического и духовно-нравственного развития детей, разностороннего совершенствования физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно – активную личность.
11	Задачи программы	*Предметные:* – познакомить с историей возникновения и развития каратэ, методиками организации тренировочных процессов; – познакомить с основными правилами соревнований по киокусинкай каратэ; – стимулировать мотивацию обучающихся к занятиям по киокусинкай каратэ. – способствовать подготовке занимающихся к выполнению квалификационных нормативов. *Метапредметные:* – развить основные физические качества (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость) в процессе изучения кёкусинкай каратэ; – расширить функциональные возможности основных систем организма.

		Личностные: – воспитать самодисциплину и ответственность за свое поведение; – сформировать интерес к здоровому образу жизни; – воспитывать морально-волевые качества.
12	Срок реализации	1 год
13	Место проведения	КГАНОУ КЦО г. Хабаровск, ул. Морозова Павла Леонтьевича 92Б
14	Возраст участников (класс)	6-8 лет (1-2 класс)
15	Контингент обучающихся	Обучающиеся КГАНОУ КЦО
15	Краткое содержание программы	Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Обучение школьников начальных классов технике Киокусинкай каратэ» физкультурно-спортивной направленности Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 6 до 8 лет. Сроки освоения программы - один год. Общий объем программы - 102 часа. Форма обучения– очная. Тип программы – одноуровневая. Уровень освоения программы – стартовый. Режим занятий: продолжительность занятий – 1 академический час (45 минут), кратность занятий – 3 раза в неделю. **За год обучения обучающиеся изучат:** • этикет Доджо; • историю и развитие восточных боевых искусств; • основы кёкусинкай каратэ; • базовую технику киокусинкай каратэ, по программе ученических ступеней 10-й «кю»; Итог - классификационные экзамены на соответствующие знаниям ступени.
17	Планируемые результаты	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Обучение школьников начальных классов технике Киокусинкай каратэ» *Предметные:* – сформированы знания об истории возникновения и развития каратэ, методиках организации тренировочных процессов; – сформированы знания об основных правилах соревнований по киокусинкай каратэ; – сформирован интерес обучающихся к занятиям по киокусинкай каратэ. – развито умение обучающихся выполнять квалификационные

		нормативы. *Метапредметные:* – развиты основные физические качества (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость); – сформированы функциональные возможности основных систем организма. *Личностные:* – сформирована самодисциплина и ответственность за свое поведение; – сформирован интерес к здоровому образу жизни; – сформированы морально-волевые качества.
18	Номер лицензии на осуществление образовательной деятельности	Лицензия №2792 от 27.03.2019 года

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы 6

1.1 Пояснительная записка 6

1.2 Цель и задачи программы: 10

1.3 Содержание программы: 11

1.4 Планируемые результаты 12

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий 12

2.1 Календарный учебный график 13

2.2 Условия реализации программы 13

2.3 Формы контроля результатов обучения 13

2.4 Оценочные материалы 14

2.5 Методические материалы 14

Список литературы 16

Приложение №1 18

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Система дополнительного образования является частью образовательной системы. Создавая благоприятную коммуникативную среду, дополнительное образование обеспечивает ученику обучение, воспитание, формирование мотивации к познанию и творчеству. Дополнительное образование сопряжено с базовым, но не повторяет его, а расширяет, углубляет, вводит новые аспекты, востребованные детьми и их родителями.

Содержание дополнительного образования реализуется по специальным образовательным программам, которые, как правило, разрабатываются самими педагогами. Это могут быть программы художественно-эстетического, научно-технического, эколого-биологического, социально-педагогического, физкультурно-спортивного, военно-патриотического, культурологического, туристско-краеведческого, естественно-научного, социально-экономического направлений (приказ Минобразования РФ от 03.05.2000г. №1276 «О государственной аккредитации образовательных учреждений дополнительного образования детей»). Освоение избранных учащимися образовательных программ осуществляется в индивидуальном темпе и объеме. Достижения учащихся имеют персонифицированный характер и не подлежат какому-либо сравнению между собой. Оценка в дополнительном образовании условна и допустима в разнообразных формах.

Дополнительное образование мобильно, вариативно, многообразно, личностно ориентировано. Его назначение – удовлетворение многообразных потребностей детей и подростков в познании и общении, которые далеко не всегда могут быть реализованы в рамках предметного обучения в школе.

Основное (базовое) образование ценно своей системностью, дополнительное – возможностью индивидуализировать процесс социализации ребенка.

Все это делает дополнительное образование самостоятельной образовательной сферой, ценной и значимой для личности и общества.

Таким образом, дополнительное образование, обеспечивая социальную адаптацию, продуктивную организацию свободного времени детей, является одним из определяющих факторов развития их способностей и интересов, их социального и профессионального самоопределения. Все это ставит развитие системы дополнительного образования в разряд приоритетов федеральной, региональной и муниципальной политики.

Наличие в настоящее время «социального заказа» в области боевых искусств, в частности Киокусинкай, как представителя лучших традиций мировой культуры, требует разработки и приведения учебной программы по данному виду боевого искусства к государственным стандартам. Не являясь частью основного (базового) образования, учебная программа по Киокусинкай может быть рассмотрена как программа дополнительного образования (ПДО) и составлена в соответствии с требованиями действующего законодательства РФ в области спорта, физической культуры и образования к программам дополнительного образования.

Киокусинкай, зародившись как одна из школ традиционного японского боевого искусства каратэ, в дальнейшем дал жизнь одноименному виду спорта, который весьма существенно выделяется среди других спортивных адаптаций каратэ правилами проведения соревнований. Эти правила, в отличие от правил так называемого «традиционного каратэ» (правила сундомэ каратэ), запрещающих нанесение удара с реальным контактом и требующих лишь обозначения удара, разрешают во взрослых соревнованиях нанесение ударов в полную силу в определенные зоны тела (кулаком, стопой, локтем, коленом в живот, грудь, бедро, голень, плечи и руки, стопой или коленом – в голову) в поединках без использования защитного снаряжения (использование каких-либо щитков, за исключением паховой раковины у мужчин и нагрудника у женщин, запрещено; использование капы лишь разрешается, но не предписывается).

Такие правила проведения поединков диктуют необходимость специфической подготовки спортсменов с акцентом на формирование мощного мышечного корсета, снижение чувствительности к боли, закалку конечностей во избежание их травмирования при нанесении ударов в полную силу, на выработку высокой общей и скоростной выносливости, которая необходима для ведения боя в характерном для Киокусинкай высоком темпе, силу удара.

Таким образом, имея с «традиционным каратэ» общую базовую технику и набор нормативных индивидуальных комплексов ката, Киокусинкай резко отличается от него правилами проведения поединков и, как следствие, характером адаптации базовой техники к соревновательной деятельности, иными акцентами в методике обучения и тренировки, в развитии физических и психических качеств.

Эти значимые различия хорошо осознаются специалистами. И совершенно не случайно в нашей стране Киокусинкай признан самостоятельным видом спорта и включен в Реестр видов спорта Министерства спорта Российской Федерации как самостоятельная единица.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами и методическими рекомендациями:

– Федеральным закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями 2020 г.;

– Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р)

– Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Постановлением Правительства РФ «Об утверждении Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.4.3172-14);

– Концепцией развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. № 1726-р (далее - Концепция);

– Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09- 3242);

– Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» (Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. №ГД-39/04).

В основу учебной программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, и основополагающие принципы спортивной подготовки юных каратистов Киокусинкай, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по Киокусинкай, возможных результатах освоения программы и методах их оценки.

Актуальность программы:

Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, поэтому развитие массового спорта является приоритетным направлением молодежной политики.

Состояние здоровья населения страны, особенно молодежи, является важным фактором стабильности государства. Анализ статистических данных здоровья молодого населения нашего города позволяет утверждать, что число хронических заболеваний у детей, особенно с болезнями нервной системы, опорно-двигательной и органов пищеварения не уменьшается.

По-прежнему, актуальна проблема детской преступности, наркомании. Ближайшее социокультурное, бытовое, окружение человека является мощным фактором социализации личности, тем более молодой, не сформировавшейся. Место проживания – это социальная среда, которая способна существенно влиять на социальные роли молодого человека. Будущее молодого поколения во многом зависит от того, удастся ли создать нравственно-здоровые условия именно в жилых микрорайонах. Все это послужило толчком к разработке данной дополнительной общеобразовательной программы.

Данная программа предоставляет возможности для удовлетворения интересов детей, развития их способностей и талантов. Актуальность данной программы выражается также в популярности, среди подрастающего поколения каратэ как вида спорта.

Отличительной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами каратэ и других единоборств. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребенка.

Адресат программы:

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 6 до 8 лет.

Объем и сроки освоения программы:

Программа рассчитана на один год обучения. Общий объем программы составляет 102 часа.

Форма обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Обучение школьников начальных классов технике Киокусинкай каратэ» – очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Форма организации детского коллектива – группа. Состав группы постоянный. При организации занятий применяются индивидуальные и

групповые формы. Преимущество отдается мини группам и индивидуальной проектной деятельности.

Тип программы – одноуровневая.

Уровень освоения программы – базовый.

Режим занятий:

Продолжительность занятий – 1 академический час (45 минут);

Кратность занятий – 3 раза в неделю.

1.2 Цель и задачи программы:

Цель программы: Создать оптимальные условия для возможности реализации физического и духовно-нравственного развития детей, разностороннего совершенствования физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно – активную личность.

Задачи программы:

Предметные:

- познакомить с историей возникновения и развития каратэ, методиками организации тренировочных процессов;
- познакомить с основными правилами соревнований по киокусинкай каратэ;
- стимулировать мотивацию обучающихся к занятиям по киокусинкай каратэ.
- способствовать подготовке занимающихся к выполнению квалификационных нормативов.

Метапредметные:

- развить основные физические качества (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость) в процессе изучения кёкусинкай каратэ;
- расширить функциональные возможности основных систем организма.

Личностные:

- воспитать самодисциплину и ответственность за свое поведение;
- сформировать интерес к здоровому образу жизни;
- воспитывать морально-волевые качества.

1.3 Содержание программы:

Учебный план

№	Название раздела, блока, модуля	Количество часов			Формы контроля результатов обучения
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	1	1	-	Беседа по вопросам
2	Теоретическая подготовка	6	4	2	Беседа по вопросам, практическая работа
3	Общая физическая подготовка	34	-	34	Практическая работа
4	Специальная физическая подготовка	25	-	25	Практическая работа
5	Технико-тактическая подготовка	36	-	36	Практическая работа
Итого		102	5	97	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях (1ч).

Теория. Вводное занятие. Техника безопасности, правила построения тренировочного процесса. Вводные сведения об анатомии, физиологии и гигиене спортсмена (1ч).

2. Теоретическая подготовка (6ч).

Теория. История каратэ. Морально-нравственные принципы в каратэ. Этикет и символы в каратэ. Теория техники каратэ (6ч).

3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (34ч).

Практика. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости (34ч).

4. **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (25 ч).**

Практика. Упражнения, направленные на развитие гибкости, выносливости, силы, координации движений. Упражнения на равновесие (25ч).

5. **ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (30 ч).**

Практика. Техника стоек. Техника перемещений. Техника защиты. Техника ударов руками. Техника ударов ногами. Базовая техника в движении. Обусловленная работа в паре с партнером (кихон, кумитэ). Формальные упражнения (ката). Сдача нормативов ОФП и квалификационный экзамен (30ч).

1.4 Планируемые результаты

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Обучение школьников начальных классов технике Киокусинкай каратэ»

Предметные:

- сформированы знания об истории возникновения и развития каратэ, методиках организации тренировочных процессов;
- сформированы знания об основных правилах соревнований по киокусинкай каратэ;
- сформирован интерес обучающихся к занятиям по киокусинкай каратэ.
- развито умение обучающихся выполнять квалификационные нормативы.

Метапредметные:

- развиты основные физические качества (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость);
- сформированы функциональные возможности основных систем организма.

Личностные:

- сформирована самодисциплина и ответственность за свое поведение;
- сформирован интерес к здоровому образу жизни;
- сформированы морально-волевые качества.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Программа реализуется в соответствии с утвержденным календарным учебным графиком КГАНОУ «Краевой центр образования» (Приложение №1)

2.2 Условия реализации программы

Программа «Обучение школьников начальных классов технике Киокусинкай каратэ» разработана для использования в учреждениях дополнительного образования детей и общеобразовательных учреждениях, оснащенных необходимым для занятий оборудованием. Занятия проводятся в помещении, соответствующем требованиям санитарных норм и пожарной безопасности. Спортзал должен иметь хорошую освещенность.

1. **Материально-техническое обеспечение:** маты-татами, шведские стенки, макивары, защитные жилеты, перчатки, шлемы, защита паха и голени, а также мячи и скакалки.
2. **Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования.

2.3 Формы контроля результатов обучения

Контроль в управлении процессом обучения осуществляется в виде предварительного (входящего), текущего, итогового контроля.

Входной контроль проводится в форме сдачи нормативов ОФП.

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля.

По окончании раздела проводится сдача нормативов ОФП и квалификационный экзамен. Итоговый контроль проводится в конце учебного курса.

Основными формами фиксации образовательных результатов являются:

- обратная связь от обучающихся в конце занятий;

-отзывы обучающихся (удовлетворенность участием в программе).

2.4 Оценочные материалы

Для определения результативности усвоения программы осуществляется текущий контроль ее освоения, а в конце итоговый анализ усвоения программы.

Оценочные материалы для проведения текущего контроля:

1. Диагностическая карта выполнения упражнений на занятиях:

Определение оценочных нормативов

№ п/п	Тестовое упражнение	Результаты
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	
2	Прыжок в длину с места на гимнастический мат (см)	
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз за 30 сек)	
4	Удержание тела в висе на перекладине (сек)	
5	Наклон вперед из положения сидя (см)	

Формула подсчета: (Результат-Норматив):Норматив;

По результатам сдачи нормативов считается общий уровень физической кондиции (среднее арифметическое)

Оценка показателя ОУФК

Значение ОУФК	Оценка уровня ОУФК
0,61 и выше	Супер
от 0,21 до 0,60	Отлично
от -0,20 до 0,20	Хорошо
От -0,60 до -0,21	Удовлетворительно
От -1,00 до -0,61	Неудовлетворительно

Оценочные материалы для проведения контроля итоговой творческой работы:

Итоговый контроль по нормативам ОФП проводиться также как проведение текущего контроля.

Также в конце учебного года проходит сдача квалификационного экзамена на 10 кю (белый пояс) по нормативам Кёкусинкай каратэ.

2.5 Методические материалы

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. Теоретическая часть даётся в соответствии с учебным планом и их практическим применением.

1. Методы организации учебно-воспитательного процесса:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

– Словесный (устное изложение, рассказ, объяснение);

– Наглядный (демонстрация);

– Практический (упражнения, подвижные игры).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

– Объяснительно-иллюстративный - дети воспринимают и усваивают готовую информацию;

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятии:

– Фронтальный - одновременная работа со всеми учащимися;

– Групповой - организация работы по малым группам (от 2 до 7 человек);

– Индивидуальный - индивидуальное выполнение заданий.

2. Современные образовательные технологии:

– Технология использования в обучении подвижных игр;

– Здоровье сберегающие технологии;

3. Формы занятий:

– Традиционное занятие;

– Комбинированное занятие;

– Игра;

Список литературы

1. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 1986.
2. Лубышева Л.И. Здоровьеформирующая технология физического воспитания младших школьников на основе использования традиционного каратэ (методическая разработка). – М: РГУФКСиТ, 2005.
3. Долин А.А., Попов Г.В. КЭМПО – традиция воинских искусств. – М.: Наука, 1992.
4. Карпман В.Л. Спортивная медицина. Учебник для ИФК.- М.: ФиС,1987.
5. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 120 с.
6. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 2003.
7. Микрюков В.Ю. Каратэ-до (боевые искусства). Учебное пособие. – ООО «Издательство Астрель», 2009. – 428 с.
8. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие: Кн. 1: Пропедевтика. – М.: Советский спорт, 1997. – 285 с. 10.Флиндт Д. Программа Сетокан каратэ. – Германия, 1998
9. Система подготовки в кёкусинкай каратэ-до, А.И. Танюшкин, 2001 г.
10. Единая всероссийская спортивная классификация каратэ, 2014 г.
11. Каноны каратэ. Формирование духовности средствами каратэ до, Н. Каштанов, 2007 г.
12. Школа Кѐкусинкай. Традиционная методика обучения каратэ, Танюшкин А.И., Фомин В.П. , 2001 г.
13. Динамика каратэ, М. Накаяма, 1998 г.
14. Технические нормативы кёкусин IFK (выпуск 1, 2), Танюшкин А.И., Фомин В.П. , 2013 г.
15. Экзаменационные требования с 10 кю по III Дан, 2015 г.
16. Правила соревнований ФКР по каратэ Кекусинкай (кумитэ), принятые, с дополнениями Президиума ФКР 2004 г.
17. Каратэ киокушинкай. Отточенная техника, предельная мощь и эффективность приемов, М.А. Мисакян, 2004 г.
18. Словарь терминов – Кѐкусникай каратэ, 2001 г.
19. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта каратэ, 2014 г.

Приложение №1

«Календарно-учебный график»

на 2020-2021 учебный год

Месяц	Дата	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля результатов обучения
			Всего	Теория	Практика	
1 семестр (27 часов)						
		Введение	1	1	-	Беседа по вопросам
		История каратэ. Морально-нравственные принципы в каратэ. Теория техники каратэ	4	1	-	Беседа по вопросам
		История каратэ. Морально-нравственные принципы в каратэ. Теория техники каратэ		1	-	
		История каратэ. Морально-нравственные принципы в каратэ. Теория техники каратэ		1	-	
		История каратэ. Морально-нравственные принципы в каратэ. Теория техники каратэ		1	-	
		Этикет и символы в каратэ.	2	-	1	Практическая работа
		Этикет и символы в каратэ.		-	1	
		ОФП. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения	10	-	1	Практическая работа
		ОФП. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения		-	1	
		ОФП. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения		-	1	
		ОФП. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения		-	1	
		ОФП. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения		-	1	
		ОФП. Подвижные игры. Общеразвивающие		-	1	

		упражнения				
		ОФП. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения		-	1	
		ОФП. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения		-	1	
		ОФП. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения		-	1	
		ОФП. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения		-	1	
		СФП. Упражнения, на развитие гибкости, выносливости, силы, координации движений.	6	-	1	Практическая работа
		СФП. Упражнения, на развитие гибкости, выносливости, силы, координации движений.		-	1	
		СФП. Упражнения, на развитие гибкости, выносливости, силы, координации движений.		-	1	
		СФП. Упражнения, на развитие гибкости, выносливости, силы, координации движений.		-	1	
		СФП. Упражнения, на развитие гибкости, выносливости, силы, координации движений.		-	1	
		СФП. Упражнения, на развитие гибкости, выносливости, силы, координации движений.		-	1	
		СФП. Упражнения, на развитие гибкости, выносливости, силы, координации движений.		-	1	
		Техника ударов руками. Техника ударов ногами.	4	-	1	Практическая работа
		Техника ударов руками. Техника ударов ногами.		-	1	
		Техника ударов руками. Техника ударов ногами.		-	1	
		Техника ударов руками.		-	1	

		Техника ударов ногами.				
2 семестр (21 часов)						
		ОФП. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты.	6	-	1	Практическая работа
		ОФП. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты.		-	1	
		ОФП. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты.		-	1	
		ОФП. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты.		-	1	
		ОФП. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты.		-	1	
		ОФП. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты.		-	1	
		СФП. Упражнения, на развитие гибкости, выносливости, силы, координации движений.	5	-	1	Практическая работа
		СФП. Упражнения, на развитие гибкости, выносливости, силы, координации движений.		-	1	
		СФП. Упражнения, на развитие гибкости, выносливости, силы, координации движений.		-	1	
		СФП. Упражнения, на развитие гибкости, выносливости, силы, координации движений.		-	1	
		СФП. Упражнения, на развитие гибкости, выносливости, силы, координации движений.		-	1	
		Техника стоек. Техника перемещений. Техника защиты. Техника ударов руками. Техника ударов ногами. Базовая техника в движении.	10	-	1	Практическая работа
		Техника стоек. Техника перемещений. Техника защиты. Техника ударов руками. Техника ударов ногами. Базовая техника в		-	1	

		движении.				
		Техника стоек. Техника перемещений. Техника защиты. Техника ударов руками. Техника ударов ногами. Базовая техника в движении.		-	1	
		Техника стоек. Техника перемещений. Техника защиты. Техника ударов руками. Техника ударов ногами. Базовая техника в движении.		-	1	
		Техника стоек. Техника перемещений. Техника защиты. Техника ударов руками. Техника ударов ногами. Базовая техника в движении.		-	1	
		Техника стоек. Техника перемещений. Техника защиты. Техника ударов руками. Техника ударов ногами. Базовая техника в движении.		-	1	
		Техника стоек. Техника перемещений. Техника защиты. Техника ударов руками. Техника ударов ногами. Базовая техника в движении.		-	1	
		Техника стоек. Техника перемещений. Техника защиты. Техника ударов руками. Техника ударов ногами. Базовая техника в движении.		-	1	
		Техника стоек. Техника перемещений. Техника защиты. Техника ударов руками. Техника ударов ногами. Базовая техника в движении.		-	1	
		Техника стоек. Техника перемещений. Техника защиты. Техника ударов руками. Техника ударов ногами. Базовая техника в движении.		-	1	
3 семестр (18 часов)						
		ОФП. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты.	6	-	1	Практическая работа
		ОФП. Подвижные игры. Общеразвивающие		-	1	Практическая

		упражнения. Эстафеты.				работа
		ОФП. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты.		-	1	
		ОФП. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты.		-	1	
		ОФП. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты.		-	1	
		ОФП. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты.		-	1	
		ОФП. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты.		-	1	
		СФП. Упражнения на равновесие	5	-	1	Практическая работа
		СФП. Упражнения на равновесие		-	1	
		СФП. Упражнения на равновесие		-	1	
		СФП. Упражнения на равновесие		-	1	
		СФП. Упражнения на равновесие		-	1	
		Обусловленная работа в паре с партнером (кихон, кумитэ). Формальные упражнения (ката).	7	-	1	Практическая работа
		Обусловленная работа в паре с партнером (кихон, кумитэ). Формальные упражнения (ката).		-	1	
		Обусловленная работа в паре с партнером (кихон, кумитэ). Формальные упражнения (ката).		-	1	
		Обусловленная работа в паре с партнером (кихон, кумитэ). Формальные упражнения (ката).		-	1	
		Обусловленная работа в паре с партнером (кихон, кумитэ). Формальные упражнения (ката).		-	1	
		Обусловленная работа в паре с партнером (кихон, кумитэ). Формальные упражнения (ката).		-	1	
		Обусловленная работа в паре с партнером (кихон, кумитэ). Формальные		-	1	

		упражнения (ката).				
4 семестр (15 часов)						
		ОФП. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты.	5	-	1	Практическая работа
		ОФП. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты.		-	1	
		ОФП. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты.		-	1	
		ОФП. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты.		-	1	
		ОФП. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты.		-	1	
		СФП. Упражнения на равновесие	4	-	1	Практическая работа
		СФП. Упражнения на равновесие		-	1	
		СФП. Упражнения на равновесие		-	1	
		СФП. Упражнения на равновесие		-	1	
		Обусловленная работа в паре с партнером (кихон, кумитэ). Формальные упражнения (ката).	6	-	1	Практическая работа
		Обусловленная работа в паре с партнером (кихон, кумитэ). Формальные упражнения (ката).		-	1	
		Обусловленная работа в паре с партнером (кихон, кумитэ). Формальные упражнения (ката).		-	1	
		Обусловленная работа в паре с партнером (кихон, кумитэ). Формальные упражнения (ката).		-	1	
		Обусловленная работа в паре с партнером (кихон, кумитэ). Формальные упражнения (ката).		-	1	
		Обусловленная работа в паре с партнером (кихон, кумитэ). Формальные упражнения (ката).		-	1	
5 семестр (21 часов)						
		ОФП. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты.	7	-	1	Практическая работа

		ОФП. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты.		-	1	
		ОФП. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты.		-	1	
		ОФП. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты.		-	1	
		ОФП. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты.		-	1	
		ОФП. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты.		-	1	
		ОФП. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты.		-	1	
		СФП. Упражнения, на развитие гибкости.	5	-	1	Практическая работа
		СФП. Упражнения, на развитие гибкости.		-	1	
		СФП. Упражнения, на развитие гибкости.		-	1	
		СФП. Упражнения, на развитие гибкости.		-	1	
		СФП. Упражнения, на развитие гибкости.		-	1	
		Обусловленная работа в паре с партнером (кихон, кумитэ). Формальные упражнения (ката).	7	-	1	Практическая работа
		Обусловленная работа в паре с партнером (кихон, кумитэ). Формальные упражнения (ката).		-	1	
		Обусловленная работа в паре с партнером (кихон, кумитэ). Формальные упражнения (ката).		-	1	
		Обусловленная работа в паре с партнером (кихон, кумитэ). Формальные упражнения (ката).		-	1	
		Обусловленная работа в паре с партнером (кихон, кумитэ). Формальные упражнения (ката).		-	1	
		Обусловленная работа в паре с партнером (кихон, кумитэ). Формальные упражнения (ката).		-	1	
		Обусловленная работа в паре с партнером (кихон,		-	1	

		кумитэ). Формальные упражнения (ката).				
		Сдача нормативов ОФП и квалификационного экзамена	2	-	1	Сдача нормативов
		Сдача нормативов ОФП и квалификационного экзамена		-	1	